



健康  
维权

电话: 13939525087  
邮箱: Z20021002@163.com

## 针灸治疗赶走失眠烦恼

失眠影响人们第二天的工作状态,长此以往,对生活的状态也有所影响。因此很多失眠患者都很懊恼,其实针灸可以治疗失眠,那么针灸治疗睡眠的穴位有哪些?

中医上讲,人由于被七情所伤,即恼怒、忧思、悲恐、惊吓而导致气血、阴阳失和、脏腑功能失调,以至心神被扰,神不守舍而不寐。中医对失眠有不同的治疗方法,除中药辨证治疗外,常用的针灸治疗失眠的方法有针刺治疗、耳穴压豆、隔药物灸、药物贴敷等。下面我们了解一下:

针刺治疗主要是根据中医辨证分型,选取相应的脏腑以及相关脏腑的背俞穴,配合特定的治疗穴位进行针刺治疗;耳穴压豆除了可以运用中医理论选取穴位

外,还可以根据西医学的全息理论选取部位压豆;隔药物灸及药物贴敷均是结合了俞穴及药物的治疗作用。

除此之外,常配以电针、红外线照射等辅助方法。一般情况下,每次治疗约需40分钟左右,失眠较为严重的可适当延长留针时间。每日治疗一次或隔日治疗一次均可。

针灸治疗期间,也应当适当注意生活方面的配合。如不参加刺激性强的运动,不看过于紧张恐怖的文学影视作品,睡前适当做呼吸放松操等。

针灸治疗失眠由来已久,之所以疗效迅速,其奥妙就在于医生可以根据每位患者的失眠类型,选择不同的穴位,施以不同的针刺

手法,在不同的时段进行治疗。根据经验,轻度、中度失眠,当时既可入睡,重度失眠,也会逐渐减少药物用量,直至停药。

人体在睡眠正常的情况下,保持着相对平衡的状态。如果有导致失眠的原因,如心脾两虚、阴虚火旺、心虚胆怯、胃气不和等,均可导致阴阳失和而致失眠。

针灸治疗失眠的关键,就在于根据证候的属性来调节阴阳的偏盛、偏衰,使机体归于“阴阳秘”,恢复其正常生理功能。如阳气盛、阴气虚可导致失眠。反之,阴气盛、阳气虚可导致嗜睡。两者都可以取阴跷的照海和阴跷的申脉进行治疗,但失眠应补阴泻阳,嗜睡应补阳泻阴。

据健康网

市食品药品监督管理局

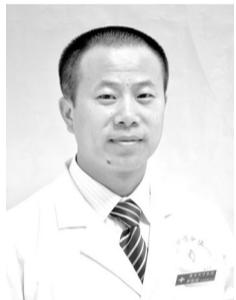
## 开展调味面制品专项检查

为切实加强全市调味面制品生产企业监管,防止食品安全隐患,近日,市食品药品监督管理局对调味面制品开展专项检查。

此次调味面制品专项监督检查,重点检查生产企业是否严格按照相关法律、法规、标准等规定和相关要求组织生产。企业生产环境、卫生条件、原材料采购验证、索证索票、添加剂使用、标签标注等内容。针对发现的违法违规行为,将做到“三严厉一查处”。一是严

厉打击无证或超范围、超品种生产调味面制品。二是严厉打击超限量使用食品添加剂及使用非食用物质生产加工调味面制品。三是严厉打击生产无标识、标识不全或标识信息不真实、使用容易造成混淆或诱导性文字图片标注的调味面制品。对这次监督检查抽检存在问题严重的企业,市食品药品监督管理局稽查支队将依法立案查处,对涉嫌犯罪的将移送公安机关追究刑事责任。

袁峰



### 简介

罗高国,市中医院针灸科主任,副主任医师,毕业于河南中医学院针灸推拿系,曾先后在河南中医学院第一附属医院,广州中医药大学第一附属医院进修,擅长治疗颈肩腰腿疼,头疼眩晕,失眠,中风偏瘫,面神经麻痹,失眠等。

漯河市中医院

保健康生

地址:漯河市交通路649号 电话:2139611

## 老年人便秘怎么办

老年人的便秘现象是很常见的,然而便秘对老年人的健康有很大的潜在危害。那么,老年人便秘该怎么办呢?

老年人便秘应多食含植物纤维的食品,如青菜、水果、粗粮、豆制品等,必要时可加些琼脂,利用其吸水性,使肠的内容物膨胀,从而促进肠蠕动,利于排便。

纠正不良饮食习惯,多用含维生素B的食品,如粗粮、豆类,必要时可补充片剂维生素B1。如果体内维生素B1不足,可影响神经传导,减缓胃肠蠕动,不利于食物的消化吸收和排泄。

多饮水及饮料,每日清晨空腹喝水200毫升~500毫升,特别是温凉的淡盐水,效果更佳。

据健康网

## 怎样延长种植牙的使用寿命

按照现代种植学的观点,在正确维护的情况下,种植体可以长期行使功能(时间可能达数十年甚至终生),牙冠可能出现折裂、磨损等限制,需要更换。这是一个长期的过程,一般到后再根据具体情况确定治疗方案。

1.定期复查复诊。种植牙各个结构之间是靠螺丝或黏结剂连接的。机械连接受到疲劳寿命和机械性能等的限制,易使种植牙的各个连接部分松动。可因黏结剂的松脱或老化而使修复体松动。需要患者及时到医院就诊,调整咬合,重新固定种植牙。

2.饮食习惯。避免咬硬物,由

于种植体与骨直接接触结合,没有天然牙的牙周膜所起的缓冲及力反馈的保护作用,过大的咬合力及不良的侧向力都会导致牙槽骨的吸收。因此,刚开始使用种植牙时,应从吃较软的食物开始,逐渐负重。在以后使用过程中也应避免咬硬物和韧性特别大的食物。如果在使用过程中发现有异常情况,如种植牙不慎受到外力撞伤,种植牙松动、牙龈发红、疼痛、刷牙出血等,都应该及时就诊。

3.口腔清洁和护理。可以利用软毛牙刷和微磨料的牙膏仔细清洁牙齿,刷不到的邻面和死角可

以利用牙线、牙缝刷或牙签来清洁。此外,还应定期到医院用器械对种植牙进行清洁,必要时也可以请专业医师对机械部分进行拆卸清洁,以防止滋生的细菌引发口腔疾病,影响到种植牙的寿命。

苏豪

镶牙专家  
苏瑞品

瑞品口腔——苏瑞品牙科  
人民路与五一路交叉口向北30米

大参林  
DASHENLIN PHARMACY

## 大参林春季送大礼

3月26日~4月2日,满128元送精品汤锅1个或银鸽纸巾1提!满350元送洁玉毛巾礼盒套装或5升福临门调和油1桶!众多商品春季特惠:大保龙系列买1送1或买2送2再加送赠品1瓶!福牌阿胶375克买1送125克2盒!汤臣倍健系列2件8.5折!阿胶补血口服液四件均价每盒43.5元!气血康口服液四件均价每盒51元!苗药系列贴膏三件均价每盒12.7元!宁红新效减肥茶三件均价每盒21.9元!冬虫夏草系列买3送1!野生三七买1斤送半斤!购满50元还可参与超值换购!大参林开春送大礼!

## 大河德国“种牙节”最后一场种牙直播本周六举行

专车免费接送,抢5000元种牙金,活动最后3天! 活动热线:0371-8888 2777

大河德国“种牙节”最后一场种牙直播,定于3月26日(本周六)举行,在众多缺牙患者中引起轰动,特别是那些目前还无缘看到德国种植牙直播的市民更是激动。记者了解到,自大河德国“种牙节”启动以来,每天来植得口腔种牙的市民非常多,整个候诊大厅都挤满了人,场面十分火爆。

植得种牙直播,无痛舒适种牙一目了然

植得口腔种牙直播,开河南之先河,举办了9场,参加人数达2000多人。本次植得德国无痛舒适种牙直播,手术环节透明公开,让

顾客知根知底,放心种牙。德国弗莱堡大学访问学者、植得刘院长表示,植得种牙直播,堪称种植牙的视觉盛宴,积攒了很高的人气。可以说,植得种牙直播,把河南种植牙技术提高到与德国看齐。

多位中老年人参加植得种牙直播,在现场体验了植得一刻钟无痛舒适种牙后,送来锦旗表示感谢并说:“10分钟左右的手术几乎感觉不到疼痛,术后也无不适感,当天晚上还吃上了美食。”记者发现,顾客们对植得源自德国的无痛舒适种牙技术非常认可,尤其在“无痛、舒适”与“快速、耐久”方

面,很多顾客在种牙后非常满意。

德国精工4.0标准,打造德式种牙样板

植得将德国口腔种植牙标准贯彻始终,拥有目前口腔行业顶级设备——德国西诺德全套牙科设备,德国西诺德CT被称为口腔治疗设备中的“劳斯莱斯”。植得杨院长表示,西诺德是拥有百年历史的德国品牌,技术尖端,由于价格昂贵而让众多口腔机构望而却步。德国西诺德CT提供种植清晰影像、精准口腔数据,让种植“可视化”,精确判断人工牙根最佳的植入位置和植入深度,

制作出数字化“手术导航”,像GPS导航一样,让种植手术成功有保障。

德国种植牙在全球范围内是“卓越”的代名词,很多人为了种上德国种植牙,不惜前往德国种牙。德国ICX厂商代表Wolf博士表示,这次植得德国种植牙直播,采用德国种植牙精工4.0标准,让市民不用去德国,就在家门口,享受德国设备、德国技术、德国植体、德国标准。本次将由植得栗主任亲自将德国植体种植患者牙槽骨内,让市民体验纯正的德国品质人生。

专车免费接送,“种牙节”活动最后3天

植得种牙直播限时特惠,抢5000元种牙金(300元抵2000元,种牙5项费用全免,立省3000元);种德国牙免费送1颗(德国ICX种3送1);德国ALL-ON-4全口立减2万元。

6类缺牙人适合观看种牙直播:1.单颗、多颗牙缺失;2.全口或半口牙缺失;3.牙齿松动;4.活动假牙不适者;5.活动牙修复失败者;6.烤瓷牙失败者。

活动热线:0371-8888 2777

王丹  
(豫)医广[2015]第12-04-608号

大河德国种牙节

中德合作·全国连锁